

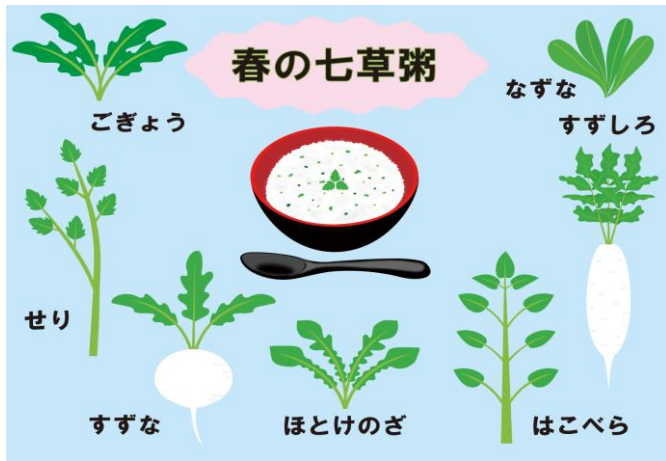


新しい1年がスタートしましたね。

1月7日は、人日の節句（じんじつのせっく）と呼ばれ、古くから七草がゆを食べる習慣があります。

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされ、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休み  
無病息災を願う意味もあります。

## 春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）



### 春の七草の縁起・効能

- せり** 「競り勝つ」に通じ、勝負運を象徴  
ビタミンCが豊富で免疫力を高める効果。血液循环を促進し、風邪予防や疲労回復にも役立ちます。
- なずな** 「なでて汚れを落とす」意味があり、清めや邪気払いを象徴  
カルシウムやカリウムが含まれ、骨の健康をサポート。利尿作用もあり、体内の水分バランスを整えます。
- ごぎょう** 「仏の体」を象徴し、平穏・加護を意味  
喉の炎症を和らげる効果、風邪を引きやすい時期にもぴたり。昔から薬草として利用されています。
- はこべら** 「繁栄がはびこる」を象徴、家族の繁栄を願う意味  
鉄分が含まれ、貧血予防に。また、胃腸を整える効果もあるとされています。
- ほとけのざ** 「仏様が安らかに座る」を象徴し、平穏・健康を意味する  
食物繊維を含み、腸内環境を整える効果があり、便秘解消に役立つ健康的な食材です。
- すずな** 「神を呼ぶ鈴」のイメージで神聖さを象徴  
消化を助け、胃腸の負担を軽減し、ビタミンCや食物繊維も豊富で、冬の栄養補給に適しています。
- すずしろ** 「清らかな白」を象徴、心身の浄化を示す  
消化酵素が含まれており、胃腸の働きを活発にします。疲れた胃腸を優しくケアします。